

# Vaikai brendimo metu

## Kalbėjimasis, derybos ir kontrolė

Paaugliai gali būti įdomūs ir nuoširdūs. Jūsų bręstantis vaikas gali teikti jums daug džiaugsmo. Bet brendimas taip pat susijęs su įtampa ir konfliktais: paaugliai kartais būna labai neracionalūs, nepastovios nuotaikos ir užsispyrę.

KAIP ELGTIS SU  
BRĘSTANČIU VAIKU

### Vystymasis brendimo metu

Brendimas yra daugybės pokyčių, visų pirma fizinių, metas. Mergaitės bręsta nuo 11 iki 16 metų, berniukai – nuo maždaug 13 iki 18 metų. Vaikai pradeda sparčiai augti. Jie ištiesa, tampa nevikrūs. Augimas atima iš jų daug energijos. Bręstantys vaikai jaučiasi nejaukiai dėl kintančio savo kūno. Jiems trūksta pasitikėjimo savimi, jie rausta ir dažnai būna drovūs.

Gebėjimai, tokie kaip mąstymas, planavimas ir savikontrolė vis dar vystosi. Smegenys vis dar kinta ir tai taip pat atima daug energijos. Daugeliui paauglių sunku planuoti iš anksto: jie dar turi išmokti planuoti namų darbus ar nevéluoti. Jiems taip pat reikia išmokti žvelgti į perspektyvą, įvertinti kitų žmonių interesus bei savo elgesio pasekmes.

Maždaug nuo 11 metų paaugliams pradeda reikštis seksualumas ir aistra. Tačiau jie dar nežino, kaip su šiais jausmais apsieiti. Jie krizena, elgiasi paslaptinai, gundo, o po to vėl traukiasi, jie fantazuoja ir turi garbinamus dievvaikius.

Paaugliai randa daug informacijos apie seksualumą knygose ir internete, tačiau jiems vis tiek kyla klausimų ir abejonių. Tėvai gali padėti atsakyti klausimus apie ribų nustatymą kitiems, bei emocinę ir moralinę seksualumo pusę.

Paaugliai turi vieną svarbų klausimą: kas aš esu? Tai verčia juos daug eksperimentuoti, ieškoti įvairių draugų ir kartais elgtis ekstremaliai. Naudinga žinoti, jog dauguma eksperimentų netrunka ilgai, paaugliai greitai nustoja jais domėtis.



Brendimas yra įdomus metas ir ne visuomet rūpesčių šaltinis. Jeigu taip žvelgsite į brendimą, geriau suprasite savo vaiką.

## Dėmesio rodymas

Paaugliai gauna daug dėmesio iš juos supančio pasaulio. Vis dėlto tėvai daro paaugliams didelę įtaką. Svarbu, jog tėvai:

- Domėtusi paauglio pasauliu. Nuoširdžiai paklauskite, kas yra jo/jos draugai, kokia muzika patinka? Parodykite, kad neesate abejinga/as!
- Sukurkite aplinkybes neilgiems pokalbiams, kad jūsų vaikas galėtų pasidalyti mintimis. Jūsų vaikas turi jaustis saugus ir užtikrintas, nes jūs esate šalia, pasirengę padėti. Būkite pasiekiami, kai vaikui jūsų reikia ir nuoširdžiai išklauskite, nerodydami nepritarimo vaikui.
- Atlyginkite vaikui už jo atvirumą, kai jis su jumis dalijasi svarbiais dalykais.
- Užsiimkite drauge kokia nors veikla, pavyzdžiui valgio gaminimu, žaidimu ar sportu.

## Derybos ir susitarimai

Išklauskite vaikus ir derėkitės su jais dėl taisyklių ir ribų. Tokiu būdu išvengsite didelių kovų ir vaikas išmoks ne tik imti, bet ir duoti. Derybos gali vykti dėl įvairiausių dalykų: kambario valymo, grįžimo namo vėlai, apsirengimo, ir kt.

Derėdamiesi pripažįstate, jog jūsų vaikas gali turėti savo paties/pačios norų ir nuomonę. Leiskite jam/jai patirti, kad ji/s gali rinktis ir priimti sprendimus.

Draudimas brendimo metu ne visuomet veikia. Visuomet yra rizika, kad vaikas darys tai ką draudžiate, tik – slapta. Tačiau visuomet galite paaiškinti vaikui, kodėl jūs nepritariate tam tikram elgesiui. Laikykitės savo vertybių ir normų, bandydami paaiškinti, kodėl jos jums svarbios, tačiau neverskite vaiko jų laikytis. Tuomet vaikas galės apgalvoti tai, apie ką jam kalbate, ir pradėti diskusiją.

### PATARIMAI

#### KAIP DERĖTIS:

- Paprašykite vaiko paaiškinti ko ji/jis nori, ir išsakykite savo nuomonę.
- Pakalbėkite apie galimus sprendimus, neparodydami, jog tai ko prašo vaikas, jums yra nepriimtina.
- Drauge nutarkite, kurie sprendimai yra galimi ir priimtini jums abiem.
- Pasirinkite sprendimą ar padarykite kompromisą – sutikite išbandyti vaiko siūlomą sprendimą.
- Po kiek laiko įvertinkite ir kartu nuspręskite, ar laikomasi jūsų susitarimo. Jei ne, pakeiskite susitarimą arba ieškite kito sprendimo.

Domėkitės vaiko pasauliu.  
Nuoširdžiai paklauskite, kas yra draugai, kokia muzika patinka?



## Kontrolė

Kontroliuodami vaiką, jūs žinote kur ji/jis yra, ką veikia ir su kuo. Kontrolė tampa itin svarbi, kai paaugliai vis daugiau laiko leidžia ne namuose.

### PATARIMAI

#### KAIP KONTROLIUOTI VAIKĄ:

- Paklauskite, ką ji/jis rengiasi veikti, su kuo, kur, ir kaip ji/s ten nuvyks.
- Pasakykite vaikui, ką galvojate apie jo planus (ypač jie jiems nepritariate).
- Pasakykite vaikui, ką ji/jis gali daryti.

### PATARIMAI

- Klauskite draugiškai, taip kad vaikui patiktų su jumis kalbėtis. Išklauskite prieš komentuodami.
- Aiškiai pasakykite, ką leidžiate, ir ko ne. Paaiškinkite, pateikdami aiškius argumentus.
- Jeigu jums patinka ir jūs leidžiate vaikui daryti tai, ko ji/s nori, palinkėkite smagiai praleisti laiką. Pasakykite, kada ji/s turi grįžti į namus.
- Jeigu neleidžiate vaikui daryti tai, ko ji/s prašo, pasakykite, ką jam/jai leistumėte.

Kontrolė tampa itin svarbi,  
kai paaugliai vis daugiau laiko  
leidžia ne namuose.



### PATARIMAI

#### KITI PATARIMAI:

- Supraskite, jog jūsų vaikas stengiasi tapti suaugusiu. Pasistenkite didžiuotis ja/juo.
- Įsivaizduokite, jog patariate ne savo, bet kaimynų vaikui. Ką jam/jai patartumėte?
- Rodykite susidomėjimą vaiko elgesiu, tuoj pat nepareikšdami savo nuomonės. Bręstantys vaikai nekenčia pamokslavimo. Jiems reikia patiems susidaryti nuomonę ir ieškoti savų sprendimų.
- Brendimas yra įdomus metas ir ne visuomet rūpesčių šaltinis. Jeigu taip žvelgsite į brendimą, geriau suprasite savo vaiką.

## Ko tėvai trokšta savo vaikams?

Kiekvienas tėtis/mama jaučiasi atsakingas už savo vaiką ir trokšta, kad jo vaikas užaugtų laimingu ir sveiku žmogumi. Kiekvienas vaikas turi keturis pagrindinius poreikius:

- saugumo poreikį: turėti vieta, kur jis/ji jaustųsi jaukiai, galėtų būti savimi ir atsipalaiduoti;
- poreikį ugdyti savo asmenines savybes ir talentus;
- poreikį ugdyti bendravimo su kitais gebėjimus;
- poreikį sužinoti, koks yra „pasaulis“, kas jame vyksta, ir kaip tapti piliečiu – visuomenės dalimi.

## Stenkitės susivaldyti

Nėra idealių tėčių ar mamų. Jeigu atsitinka taip, kad negalite savęs suvaldyti, atsiprašykite vaiko. Jei taip atsitinka dažnai, pakalbėkite apie tai su kitais tėvais ar specialistu.

**Norite pakalbėti su specialistu apie vaikų auginimą?**

**Turite klausimų ar problemų ir norite pasitarti?**

**SUSISIEKITE SU SPECIALISTU ARČIAUSIAI JŪSŲ:**

Vardas

Telefono nr.

El. paštas

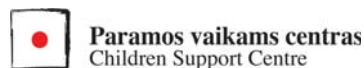
Informaciją kitomis pozityvios tėvystės temomis rasite:

- [www.bkcentras.lt](http://www.bkcentras.lt)
- [www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)

Leidžiama kopijuoti ir platinti šią informaciją jos nekeičiant.

Informacija parengta vykdant projektą „Tėvų ir globėjų tėvystės gebėjimų ugdymas“.

Projektą vykdo:



Partneriai:



Projektą remia:

Nyderlandų Karalystės  
ambasada Lietuvoje